

ほけんだより



静岡聴覚特別支援学校
保健室 文責・栗田
令和8年1月28日



1月は、4月のような暖かい日や、最低気温が氷点下になる日が続くなど、気温差が大きく、乾燥した毎日でした。県内では、インフルエンザが再び流行し始め、1月下旬からB型が増えているという報告がありました。

まだまだ寒い日が続く、空気が乾燥しています。身に付けた感染症予防法を行い、食事、睡眠をしっかりとって、免疫力を上げるようにしましょう。症状があるときには、ゆっくり休み、体力が回復してから登校するようお願いいたします。

花粉が飛び始める1~2週間前には、治療を始めましょう！



これからの季節、鼻水やくしゃみのほかに、目のかゆみなどがある場合は、花粉症対策をしましょう。

大切なことは、アレルギーの原因（アレルゲン）を知り、日常生活での対処方法を知ること、治療を早めに始め、強い症状が出ないようにすることです。

花粉の飛散予報を確認して、体の中にアレルゲンが入らないようにしましょう。

アレルゲンが体にたくさん入ると、今花粉症でない人も花粉症になりやすくなります。

出かけるときは、 帽子、マスク、メガネを！

アレルゲンは「目」「鼻、口」「皮膚」から体の中に入ってきます。

「目」は、涙で潤んでいるので、アレルゲンが付きやすいです。メガネで防ぎましょう。

「鼻、口」は、息を吸ったときにアレルゲンも吸い込んで、粘膜に付き症状を起こします。マスクを正しく付けて防ぎましょう。

「皮膚」に付いたアレルゲンは、手洗いや洗顔で取り除きましょう。



口腔アレルギー症候群と花粉症

果 物や野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがピリピリムズムズしたことはありませんか？ この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜のもつ成分とがよく似ているため、体が間違えてしまうのです。



症状を起こしやすい組み合わせ

花粉症でこれらを
食べたときに違和感
があったら要注意！



- スギ・ヒノキ ➡ ナス科（トマト）など
- イネ ➡ ウリ科（メロン、スイカ）、マタタビ科（キウイ）など
- シラカバ・ハンノキ ➡ バラ科（リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド）、セリ科（セロリ、にんじん）、マメ科など

「自分のことを深く知ることができる子」を目指して！

2回目の「ことばのプレゼント」のワークをしました

小中学部では、ストレングスカードを使って「友達が知っていて自分が気付いていない自分を知る」ことで、自分のことをより深く知ることができるワークの2回目を行いました。今回も、他学部の友達や保護者の方にも記入してもらいました。1回目でもらった「ことばのプレゼント」から変化があったでしょうか。新たな気づきがありましたか。

このワークをやってみると「自分のことは、自分が一番知っている」訳ではないことが分かります。また、誰が自分のことをそう思っているのかが分かるので、うれしさが増します。友達のことを考えながらワークを進めている子どもたちは、とても生き生きとしていて、心が豊かになっています。

自分の新たな面（強み）を友達や保護者の方に気付かせてもらい、自信をもってほしいと思います。



こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！ 福は内！ と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。

この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある“鬼”は何ですか？

失敗するんじゃないか

自分のことが
嫌い

怒られたら
どうしよう…



怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしてはどうでしょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげるのです。

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！



2月5日は笑顔の日



言葉は不思議なもので、たった一言で、相手をうれしくさせたり、安心させたりすることもあれば（ふわふわ言葉）、悲しませたり、不安にさせたりすることもあります（ちくちく言葉）。「ふわふわ言葉」は、使えば使うほど周りの人も自分も笑顔になれるとても素敵な言葉です。

「ありがとう」「楽しいね」「うれしいね」「がんばっているね」など、人の気持ちを明るくする言葉は、脳をよく発達させると言います。

大切なのは「言葉を選ぶ力」です。自分が選ぶ言葉次第で、相手の気持ちが変わります。心が豊かになる「ふわふわ言葉」を上手に使って、お互いの気持ちをたくさん伝え合えるようになってほしいと思います。

